

体とこころの通信簿

便秘に効く食事

アーンズ・大豆：おいしく長続き



食べ物は胃から十二指腸を通り、小腸で栄養素が吸収され、残ったものが大腸に運ばれる。小腸の通過時間は約4時間だが、大腸では排出までに18時間以上かかる。消化器系で大腸が病気になる理由は老廃物が長く滞るのが理由の一つだ。大腸で水分などが吸収され、残ったものが固まり、アンカーの直腸にある程度たまる

と、脳から便意を促す「直腸反射」により肛門から排出される。

東日本大震災後、不安感によるストレスなどで便秘になる人が一時、増えたという。便秘になる要因は大きく四つ。ストレスのほか、偏食や運動不足、不規則な生活による体内リズムの乱れ。便秘にならないためには、まずは、食事の改善がポイントのようだ。

The Asahi Shimbun

こんな人は便秘になりやすい

- ① 排便を我慢することが多い
- ② 食生活が偏っている
- ③ 生活のリズムが不規則
- ④ ストレスを抱えている
- ⑤ あまり運動をしない
- ⑥ 高齢者である

ドクター松生の診断



①職業柄なる人も多いです。我慢を続けると「直腸反射」が弱くなります。直腸反射の強い起床時にするくせをつけましょう②欠食もよくありません。食物繊維(特に水溶性)が減少しないよう、しっかり食事を③排便力の強い朝にしっかり朝食を食べ、便意を促すリズムを作りましょう④これは残念ながら避けられません。緊張していると胃と腸の動きが止まります。呼吸を整えるだけでも心拍数が下がり、腸の動きがよくなります⑤歩くことを意識してください。腰をひねる運動でも腸の刺激になります⑥男女ともに75歳以上になると、20代のことと比べ腸の弾力性が3割落ちるとされます。腸を動かす食材、運動を忘れずに

食物繊維は水溶性と不溶性の比率で決まる。文部科学省の「日本食品標準成分表2010」を見ると、水溶性が高いのがドライフルーツ。100gあたり、アーンズが食物繊維9.8gのうち4.3g、プルーンは7.2g中3.4g、イチジクは10.9g中3.3gと高いが目立つ。ほか、大豆も比較的高い。

逆に、食物繊維が豊富でも、不溶性を多く摂取すると腸内で水分が吸収されて便が硬くなる傾向がある。例えば、玄米は食物繊維が1.4gあるが、不溶性が1.2gも占める。松生さんは「玄米は体にいいが、便秘のときは控えてください」と助言する。

便秘にはオリゴオイルやナッツ類に多く含まれるオレイン酸、ヨーグルトや漬けものなどに含まれる乳酸菌もいいという。松生さんは「おいしく安いものを選ぶことが長続きするひけつ」と話す。組み合わせの工夫も重要。お薦めはヨーグルトにプルーンをのせたもの、納豆に付属のタレとオリゴオイルを混ぜ合わせた「オリゴブ納豆」。臭みも消え、クリーミーになるといふ。(石塚広志)

厚労省の2007年の国民生活基礎調査によると、便秘の症状がある人は約486万人。そのうち女性は約339万人と7割が占め、そのうちの6割が55

歳以上だ。「便秘・JP」(<http://www.bempi.jp/>)では、便秘度やうんちをチェック項目で自己診断ができる。

相談 ナビ